

DAFTAR ISI

Daftar	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional	5
1.3.1. Pengaruh	5
1.3.2. Latihan	5
1.3.3. Ketepatan Long Passing	5
1.3.4. Sepak Bola	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB II	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	7
2.1.2 Pengertian Latihan	9
2.1.3. Latihan Fisik (Physical Training)	10
2.1.4. Latihan Teknik (Technical Training)	10
2.1.5. Latihan Taktik (<i>Tactical Training</i>)	11
2.1.6. Latihan Mental (Mental Training)	11
2.1.7. Prinsip Latihan	12

2.1.8. Variasi Latihan	16
2.1.9. Latihan <i>Long Passing</i>	17
2.2. Penelitian Yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis.....	23
BAB III	24
3.1. Metode Penelitian.....	24
3.2. Variabel Penelitian	24
3.3. Desain Penelitian.....	25
3.4. Populasi dan Sampel	26
3.4.1. Populasi	26
3.4.2. Sampel.....	26
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5.1 Studi Lapangan (<i>Field Research</i>)	27
3.5.2 Studi kepustakaan (<i>Library reseach</i>)	27
3.6. Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.7.1 Tahap Persiapan	29
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	29
3.7.3 Tahap Akhir	29
3.8. Teknik Analisis Data.....	30
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.9.1. Waktu Penelitian	33
3.9.2 Tempat Penelitian	33
BAB IV	34
4.1. Hasil Penelitian	34
4.1.1. Deskripsi Data.....	34
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	35
4.1.3. Pengujian Hipotesis.....	36
4.2. Pembahasan.....	37
BAB 5	40

5.1	Simpulan.....	40
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians.....	35
Tabel 4. 3 Hasil Normalitas Data.....	35
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	36
Tabel 4. 5 Analisis Data Hasil Latihan Long Passing.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sistem Tangga.....	13
2.2 <i>Aerial and Long Passing</i>	17
2.3 <i>Aerial and Long Passing</i>	18
2.4 Latihan Long Passing dengan Sasaran	20
2.5 Latihan <i>Long Passing</i> Berhadapan di tengahnya terdapat gawang	20
2.6 Latihan Long Passing Berhadapan	21
3.2 Gambar Bidang Sasaran Tes Tendangan <i>Long Passing</i> Bobby Charlton...	28
3.3 Jarak dan Target Tes Tendangan <i>Long Passing</i> Bobby Charlton	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Absensi Kehadiran	43
Lampiran 2 Materi Latihan	44
Lampiran 3 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Dan Lilliefors.....	46
Lampiran 4 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Dan Lilliefors.....	47
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis	48
Lampiran 6 Daftar Tabel Statistik.....	50
Lampiran 7 SK Bimbingan	54
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 9 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	56
Lampiran 10 Dokumentasi Sampel.....	57